Pilates–Pferd ist nicht nur ein Trainingssytem, dass die Stabilität des Pferdes verbessert, sondern es erhöht auch die Körperwahrnehmung und die Kommunikation zu ihrem Pferd. Pilates bringt den Körper in sein Gleichgewicht zurück, schafft mehr Beweglichkeit, mehr Power und löst muskuläre Spannungen auf.

Olympiateilnehmer und Sportler aller Disziplinen unterstützen erfolgreich ihren Sport, durch das von Joseph Pilates (*1880 – 1967) entwickelte Trainingskonzept.

Pilates für Pferde ist nicht nur ein Trainingssytem im engsten Sinne, sondern eine Philosophie, achtsam und innig mit dem Pferd zu arbeiten. Es löst Angst und Schmerz, aktiviert die Selbstheilungskräfte und schafft neue Beweglichkeit.

Das sehr sanfte Aufspüren von Stress oder Triggerpunkten und die nachfolgende Behandlungstechnik reduziert akute Schmerzen, stärkt das Vertrauen durch Berührung und beeinflusst das vegetative Nervensystem und bringt Bewusstheit in alle Körperregionen. Pferde genießen diese Arbeit, die sowohl entspannend als auch aktivierend eingesetzt wird. Kranke Pferde, können durch Pilates ein besseres Balancegefühl behalten und beweglich bleiben. **Pilates für Pferde**
ist für jede Altersklasse Mensch und Pferd geeignet. Koliken, Kreislaufprobleme und Stress werden positiv beeinflusst.

Trainingssytemaufbau Pilates-Pferd

Grundlage Pilates für Pferde – Muskuläre Verspannungen, Unbeweglichkeiten und

mangelndes Balancegefühl der Pferde wird erspürt und getestet. Danach wird der Muskeltonus gesenkt, Verspannungen gelöst um dadurch Schmerzen zu reduzieren, dies hat weiter zur Folge, dass sich das Nervensystem beruhigt.

Spezielles Ganzkörpertraining Pilates für Pferde–Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation. Unter professioneller Anleitung erlernen Sie in kleinen Gruppen nicht nur ein Trainingsprogramm, sondern Sie werden auch ein ganz neues Balancegefühl für ihr Pferd entwickeln. Es werden wirkungsvolle Übungen zur Kräftigung, Dehnung, Mobilisation und Entspannung durchgeführt, um körperlichen Belastungen ausgleichend entgegen zu wirken.

Sie erlernen das willkürliche und bewusste An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen, die im nach hinein den ganzen Pferdekörper in eine tiefe Entspannung versetzt. Zudem wird ihre Körperwahrnehmung zum Pferd geschult.

Pilates für Pferde hilft ihnen ohne Hilfsmittel (max. Knotenhalfter mit Strick) den Weg in die Balance zu erleichtern und das Vertrauen ihres Pferdes wird weiter gefördert.